

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00 流れるような動きの中で凝り固まりやすい部位をほぐしながら、全身のめぐりを良くします。リフレッシュにとても最適です。 オンラインも対応	ポーズと呼吸で身体を繋げて気持ち良く整えていく初心者様も大歓迎のクラスです♪	初心者でもできるポーズを中心に、凝り固まった身体をゆっくりと目覚めさせて、目に効くポーズも入れながら、朝からリフレッシュ!	太陽礼拝やヨガのフローで身体を動かし、ご機嫌な1日の始まりにしましょう。 NEW	ゆっくりとした呼吸と共に、心を落ち着かせましょう	心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	NEW 8:00~9:00 エネルギーチャージヨガ MAYUKO 早朝から呼吸(エネルギー)と共にヨガで気持ち良く1日をスタート!!
9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI	9:30~10:30 朝イチYoga LINA	9:30~10:30 やさしい朝ヨガ YUMI	9:30~10:30 ご機嫌になるヨガ ERI	9:30~10:30 リラックスヨガ MARI	9:30~10:30 清心ヨガ MARI	9:30~10:30 ハートアップヨガ MAYUKO
	深い呼吸に合わせて、円柱形の道具を使い、身体の奥の筋肉を強くしながら、背骨、肩甲骨、股関節の柔軟性を高めます。			オンラインも対応	ヨガは心の哲学とも言われます。こころとカラダを軽くして1日を気持ち良く♪	
11:00~12:00 肩凝り・腰痛改善ヨガ TAKU	11:00~12:00 香りヨガ CHIKA	11:00~12:00 ポールピラティス TOMOKO	11:00~12:00 美尻ヨガ MAYA	11:00~12:00 清心ヨガ MARI	11:00~12:00 バレトン MAHOKO	11:00~12:00 Slow Flow Yoga LINA
整骨院の院長でもあるTAKU先生による体の不調を改善していくヨガクラス	心と身体を整えるヨガに心と脳を癒す香りを加えることで相乗効果をもたらすことが出来る最高の組み合わせとされています。	12:30~13:30 筋膜リリースヨガ TOMOKO	心身のバランスを整える心地よいリラックスも組み込んだ美尻ヨガで、理想的なボディバランスを実現しましょう!	心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	バレエとヨガとフィットネスの要素を併せたプログラム。姿勢改善や脂肪燃焼に効果あり♡♡	ゆったりとしたペースで深い呼吸に合わせながら気持ち良く身体を大きく動かしていくクラスです
毎月3日はMUKTAの日 1 LESSON 1 COIN 誰でも1レッスン500円!! 会員以外の方も対象となります。 是非ご家族やお友達とご参加下さい!!		硬くなった筋膜をほぐし動きやすい身体に整えることで、身体の歪みや姿勢を改善していきます	1つのポーズに対して少しキープレしながら自分の外側と内側を感じボディメイクもリフレッシュも満喫出来るクラスです!	深い呼吸とポーズを組み合わせて、筋肉の緊張を解きほぐしストレスや疲労をリセット!心身のバランスを整えましょう!	CANDLE NIGHT 4月9日(火) 新月 4月24日(水) 満月	
良い姿勢を定着させるためのストレッチと筋力向上を目的としたヨガ。心と体を軽くして1週間を乗り切りましょう	全身をしっかりと動かすクラス・内臓の動きを促す・デトックス効果	NEW お馴染みのポーズと共に呼吸を感じながら♡身体と心♡を自然に繋いでいきます	NEW	18:30~19:30 全身リセットヨガ MAYA	ストレスフリーな心身を目指します ・免疫力の向上 ・睡眠の質を高める	19:00~20:00 自律神経を整えるヨガと瞑想 RYOMA
20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	19:00~20:00 フローヨガ RYOMA	19:00~20:00 ハタヨガベーシック LINA	19:00~20:00 Style Up Yoga LINA	20:00~21:00 ナイトリラックス SAE		
	20:30~21:30 骨盤を整えるヨガ RYOMA	NEW 20:30~21:30 ハワイアンリラックスヨガ ERI	20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU		疲れの溜まりやすい週末、セルフマッサージとヨガで、体や脳をスッキリさせましょう	
	骨盤まわりの筋肉をほぐし、強化することでカラダのバランスを整えます。		ハタヨーガ、ヨーガスートラなどヨガの古典と言われる内容と現代ヨガをミックスしてお伝えします。※一部座学も含まれます。			

レッスングループ早見表

初心者向け ★
リラックス系 ★~★★
体調改善系 ★~★★
女子力UP系 ★~★★★
ボディメイク系 ★★★~★★★★
ALL LEVEL ★★~★★★★★

★初心者向け
★★初級者向け
★★★中級者向け
★★★★上級者向け

TEL
0598-54-1966

MAIL
mukta6910@gmail.com

【公式サイト】
<https://mukta6910.com/>



【スタジオレッスンのご予約】
<http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/>



【オンラインレッスン】
<http://onlinemukta.com>



- スタジオレッスンは、予約制になります。予約のキャンセルは、開始時間の2時間前までをお願いします。予約が入っているクラスに関しては、直前の予約もOKです。
- 12:00までのクラスは、前日の21:00、午後からのクラスは、レッスン開始2時間前までにご予約下さい。時間までにご予約が入らないクラスは、クローズと致します。
- レッスン開始10分前には各スタジオに到着し、着替え・トイレ等を済ませてお待ちください。遅刻は、レッスンの妨げとなりますので、ご注意ください。
- 代行の確認は、スタジオレッスンの予約サイトからのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。
- オンラインレッスン、ビデオレッスンは **オンラインも対応** と表記されているレッスンのみとなります。 <http://onlinemukta.com> へアクセス。

MUKTA (松阪店) からのお知らせ

MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R6.4

ヨガスタジオ MUKTA 創業11周年 大感謝祭

4/2~5名達し次第 各店5名様

パーソナル ヨガ体験 1,000円

4月からスタートする個人向けヨガ！よりヨガを深めるためのレッスンをしたり、ご希望・ご要望にも合わせたあなただけの特別ヨガレッスンをご提供！
※通常価格 TAKU→9,900円(税込)

4/2~4/30

ゴールド会員入会金 無料

MUKTA 会員→ゴールド会員 アップグレード

月額ゴールド会員の入会費、また回数券の MUKTA 会員でご利用中のかたはアップグレードが無料！
ゴールドを検討されているかたは今はチャンス！！

4/2~40名達し次第 先着40名様

新回数券 20%OFF

4月から新回数券がスタート！通常8回券14,800円・12回券21,600円の価格から20%オフ！
MUKTA 会員はお見逃しなく！受付にて予約受付中！
※先着40名まで(おひとり様2枚まで)

4/2~4/8

1レッスン 期間中何度でも 500円

大感謝恒例の1レッスン500円！
既存会員の方もご新規様もキャンペーン期間中は何度でも1レッスン500円で受けていただけます！

月額制会員プランの内容が変わります！

今まではゴールド会員、ゴールドプラス会員の2種類でしたが、さらに！ゴールドライト会員とプラチナ会員が増えます！

ゴールドライト会員：月4回通えるプラン
水素水飲み放題付き(月額6,930円)

プラチナ会員：ヨガ通い放題、水素水飲み放題、セルフエステ通い放題、オンラインヨガ受け放題、パーソナルヨガ月1回(月額18,700円)

プラン追加に伴い、回数券の種類は8回券、12回券の2種類のみに変更となります

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
MUKTA 11周年記念で1レッスン500円!						
7	8	9	10	11	12	13
		新月		水素吸引 無料		
1レッスン500円						
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
			満月			
28	29	30	RYT200・RYT500養成講座 2024年7月開講			
			お申込み受付中！受講での疑問点やご不安を無料説明会でご相談ください♪ 詳細は右のQRコードからチェック→→			

★MUKTAの日★
毎月3日はMUKTAの日
終日スタジオレッスン**500円!**
※ピジターも500円でOK!

★お茶の日★
レッスン前か後にティーサービスがあります☆
※夜は21時まで11月~3月限定

★アロマヨガ★
※最高級のオーガニックアロマで心地良い空間に…
アロマオイルは販売もしています

★お香ヨガ★
※どこか懐かしいお香の深い香りでリラックス空間に…
お香の種類は毎回ランダム♪

★キャンドルヨガ★
新月・満月の夜のクラスでキャンドルを灯しながらヨガ

TEL : 0598-54-1966
MAIL : mukta6910@gmail.com
HP : https://mukta6910.com/

